

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERLIN

# Kontinuität und Wandel

## Biografische Übergänge als Herausforderung und Chance

Pasqualina Perrig-Chiello

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERLIN

# Alles zu seiner Zeit – Entwicklungsphasen im menschlichen Leben



DAS STUFENALTER DER FRAU

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERLIN

# Aber gibt es den „Normallebenslauf“ noch?

- > Gliederung des Lebenslaufs in Phasen bietet Orientierung und Sicherheit - aber ist das noch zeitgemäss?
- > Zunehmende Destandardisierung des Lebenslaufes aufgrund des demographischen und gesellschaftlichen Wandels.
- > Die *Übergänge* zwischen den Phasen bergen Unsicherheit in sich.
- > Übergänge sind in der modernen Gesellschaft weniger sichtbar geworden – dafür aber zahlreicher (mehr stille als altersnormierte Transitionen)
- > Gestiegener Originalitätsanspruch bei der Gestaltung des Lebenslaufs (Individualisierung). Überforderung der Selbststeuerungs-Kompetenz?

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERLIN

# Bewältigung von biografischen Übergängen ist abhängig von individuellen und gesellschaftlichen Faktoren

Abhängig von:

1. gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und alters- und zeitspezifischen Erwartungen (z.B. Pensionierung)
2. individuellen körperlichen, psychischen und sozialen Ansprüchen, Möglichkeiten und Ressourcen:
  - körperliche (biologische Deadlines, Kraft,...)
  - psychische (Persönlichkeitsmerkmale, Werthaltungen, Erfahrung..)
  - soziale (Partner, familiale und freundschaftliche Netzwerke).
3. Grosse Unterschiede im Umgang mit Übergängen.

## Biografische Übergänge in der 2. Lebenshälfte Die negativ werdende Gewinn-Verlust-Bilanz?

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

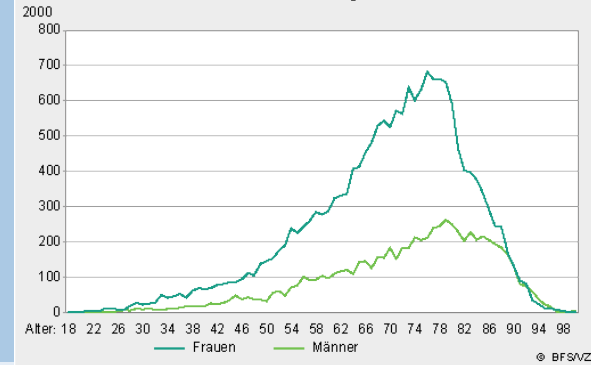
- > Pensionierung
- > Scheidung
- > Verwitwung/Verlust des Partners/der Partnerin
- > Übergang ins hohe Alter/Verlust der Autonomie/Pflegebedürftigkeit
- > Grosselternschaft
- > Neue Partnerschaft
- > Neue Wohnformen
- > .....
- > .....

## Verwitwung – ein Alters- und Frauenschicksal

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Verwitwete Personen nach Alter bei der Verwitwung

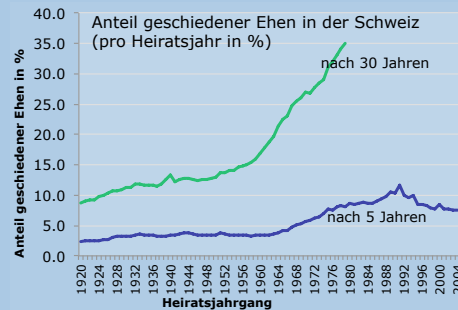


## Scheidung nach vielen Ehejahren – ein neues Phänomen

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Bis dass der Tod euch scheidet?



Scheidung nach 40 Ehejahren

7

## Scheidung und Verwitwung gehören zu den schmerzlichsten biografischen Übergängen

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Heilt Zeit Wunden?

- > Verlust des Partners ist mit einschneidenden negativen Folgen für die psychische, körperliche und soziale Befindlichkeit verbunden.
- > Allerdings: Nach einer gewissen Zeit kehrt bei den meisten das Wohlbefindens-Niveau wieder zum Ausgangspunkt zurück.
- > Rund die Hälfte der Personen adaptiert sich gut an die neue Lebenssituation, ein Drittel gar sehr gut! Rund ein Fünftel hingegen hat ernsthafte Probleme –

...Aber:

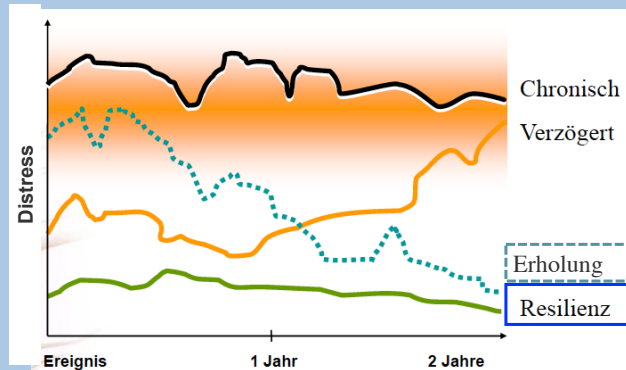
- > Zeit allein genügt nicht – es braucht auch Eigeninitiative!

8

## Psychische Adaptation nach kritischen Lebensereignissen und schwierigen biografischen Übergängen

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN



## Vom guten Umgang mit biografischen Übergängen

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

„Es sind nicht die Dinge an sich, die den Menschen Sorgen bereiten, sondern unsere Einschätzung derselben“

(Epiktet, 1 Jhd. V. Chr.)

**Optimist oder Pessimist?**



HALB VOLL oder HALB LEER

Der Erfolg eines jeden liegt in der Sichtweise der Dinge.

10

## Resilienz – stark durchs Leben

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit, auf Widerwärtigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren, erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen, an ihnen zu wachsen.

Sieben Wege zur „Resilienz“ (gemäß APA):

1. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, Kirche).
2. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
3. Realistische Ziele setzen.
4. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden.
5. An die eigene Kompetenz glauben.
6. Eine Langzeitperspektive einnehmen.
7. Für sich selbst sorgen.

11

## DIE Schlüsselqualifikationen für die Bewältigung von biografischen Übergängen

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

- Selbstverantwortlichkeit, Gewissenhaftigkeit
- Zielstrebigkeit, Wille, Ausdauer
- Sinnvolle Betätigung, Kreativität
- Optimismus und Zuversicht – Humor

12

*„Ich meine, dass das Schicksal die Hälfte  
unserer Handlungen bestimmt,  
die andere Hälfte lässt es uns selbst  
entscheiden“.*

*Niccolò Machiavelli, Il Principe*

13

## Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortlichkeit

Selbstwirksamkeit =

Erwartungssystem des Menschen, wie er Kontrolle über sich und seine Umwelt hat:

- internale Erwartungen = Selbstverantwortlichkeit
- externale Erwartungen = Schicksalhafterkeit

Der Aufbau von Selbstwirksamkeitserfahrungen erfolgt in jungen Jahren: Die Freude am „Selber machen“ ist von zentraler Bedeutung für die Entwicklung von Resilienz.

14

## Selbstverantwortlichkeit ist bis ins hohe Alter lernbar und verlernbar

Interventionsstudie von Langer & Rodin (1976)

### Ausgangslage:

- Altersheim
- Bewohner zweier Stockwerke wurden in die Studie einbezogen
  - 2 Gruppen : gleich alters- und geschlechtsgemischt
  - insgesamt 16 Männer und 84 Frauen
  - Altersbereich 65 - 80 Jahre

15

## Selbstverantwortlichkeit ist bis ins hohe Alter lernbar und verlernbar –

Interventionsstudie von Langer & Rodin (1976)

Bei einer Gruppe von neuen Heimbewohnern wurde die Verantwortlichkeit des Personals betont.

Bei einer anderen wurde betont:

- ✓ persönliche Verantwortung für das eigene Leben
- ✓ Freiheit der Raumgestaltung
- ✓ Freiheit der Zeitgestaltung
- ✓ „It's your life“
- ✓ Möglichkeit der Einflussnahme

16

Und wie ging's weiter?

## Zielstrebigkeit und die eigenen Standards

Hartnäckig oder flexibel? Was ist besser?

### Hartnäckige Zielverfolgung

- Veränderung von Verhalten und Gewohnheiten
- Suche nach Informationen
- Aneignung neuer Fähigkeiten
- Suche nach externer Hilfe

### Flexible Zielanpassung

- Anpassung persönlicher Standards
- Revision von Prioritäten und Werten
- Selektive Wahrnehmung von Konsequenzen
- kognitive Neubewertungen (Überzeugungen, Einstellungen)

18

## Zielverfolgung im Altersverlauf – die Kunst der Anpassung

### Hartnäckige Zielverfolgung (Jung > Alt)

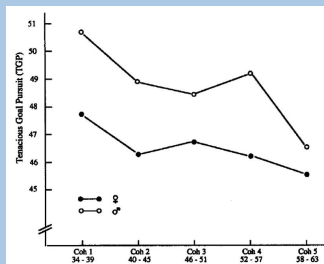


Figure 2. Tenacious goal pursuit by age and sex (solid circles = female; open circles = male). (Age ranges for cohorts [Coh] refer to 1987 occasion.)

### Flexible Zielanpassung (Alt > Jung)

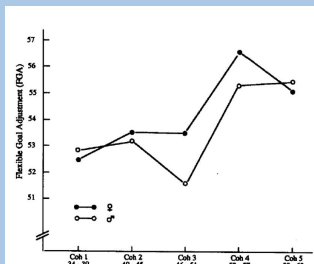


Figure 3. Flexible goal adjustment by age and sex (solid circles = female; open circles = male). (Age ranges for cohorts [Coh] refer to 1987 occasion.)

19

## Sinnvolle Betätigung im Alter

Welche Funktion haben alte Leute in unserer Gesellschaft?

“Insgesamt interessiert sich der Greis viel mehr für die Vergangenheit als der Erwachsene, aber daraus folgt nicht, dass er in der Lage wäre, mehr Erinnerungen von dieser Vergangenheit sich ins Gedächtnis zu rufen denn als Erwachsener. ...

Man wird die Gründe besser verstehen, die in ihm dieses neue Interesse für eine lange vernachlässigte Lebensperiode erwecken, wenn man ihn in der Gesellschaft sieht, für die er kein aktives Mitglied mehr ist.” ...

Diese Rekonstruktionsarbeit vollzieht sich gleichzeitig unter dem Druck der Vorurteile und Vorlieben der Gesellschaft für alte Leute”.

Halbwachs, 1925, 151



## Kreativität /Schaffenskraft

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
BERN

Was zeichnet kreative Menschen aus?

- > eine offene Haltung gegenüber neuen Erfahrungen; Neugier;
- > eine staunende Haltung: Das Staunen ist der Anfang der Erkenntnis (Platon); "Nichts ist selbstverständlich" (Albert Einstein).
- > Sensitivität für Probleme, Freude an komplexen Aufgaben;
- > Ambiguitätstoleranz, Vorliebe für unstrukturierte, mehrdeutige Situationen: ein Denken nicht in den Kategorien "entweder-oder", sondern "sowohl-als-auch".
- > Fähigkeit zum Querdenken; Zusammenhänge suchen, wo andere sie nie suchen würden;
- > selbstvergessene Hingabe bei der Arbeit; Fleiss, Frustrationstoleranz, Beharrlichkeit (Schiller: "Genie ist Fleiss").

21

## Theaterspielen – für vieles gut... Acting improves brain health in elderly

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
BERN

Improving memory in older adults by instructing them in professional actors' learning strategies

Helga Noice 1 \*, Tony Noice 2, Pasqualina Perrig-Chiello 3, Walter Perrig 3

1Augustana College, USA

2Indiana State University, USA

3University of Bern, Switzerland

APPLIED COGNITIVE PSYCHOLOGY



22

## Und wenn gar nichts mehr hilft....

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
BERN

- > Der psychologische Nutzen
  - Humor reduziert Angst
  - Humor reduziert Spannung
  - Humor reduziert Stress
  - Humor reduziert Depression
  - Humor reduziert Einsamkeit

HUMOR, HUMOR...



Humor verstärkt das Selbstbewusstsein  
Humor gibt Hoffnung und Energie zurück  
Humor gibt ein Gefühl von Stärke und Kontrolle

23

## Ob jung oder alt: Etwas haben erfolgreiche Leute gemeinsam...

**u<sup>b</sup>**

UNIVERSITÄT  
BERN



Roger Federer,  
Tennisgenie

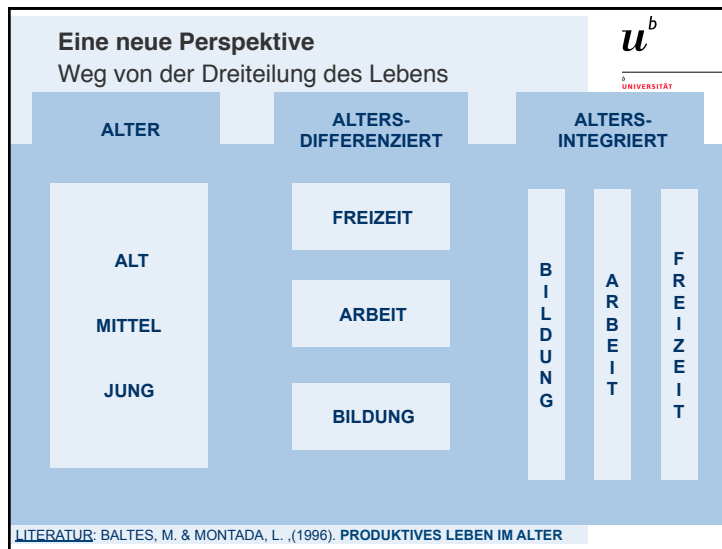
Steve Jobs, 1955-2011  
Visionär u. Apple Gründer,



Prof. Dr. med. Rita Levi-Montalcini,  
1909-2012 Nobelpreis Medizin

- Die **Überzeugung**, dass sie das „Richtige“ tun; der Glaube an sich.
- Die **Selbstwirksamkeit** - der Glaube daran, dass man „es“ kann.
- Die **eigenen Standards**: Geduld, Ausdauer, Fleiss.

24



**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

Die Jugend ist die Zeit, Weisheit zu lernen.  
Das Alter ist die Zeit, sie auszuüben.

*(Jean-Jacques Rousseau)*

26